

20 minutter i lænestolen helbreder



Det danske sundhedssystem kunne spare masser af penge, og patienter kunne undgå mange lidelser, hvis de mediterede. Lægen og meditationslæreren Charlotte Bech fortæller om, hvordan enhver kan forebygge sygdom uden at anstrenge sig.

FOREBYGGELSE

AF THOMAS BJERG

Det lyder næsten for godt til at være sandt.

Brug to gange tyve minutter i en lænestol hver dag, og du kan reducere risikoen for at blive indlagt med hjertesygdom med 87 procent, normalisere blodtrykket i løbet af 3-6 måneder og reducere blodets indhold af farligt kolesterol på 11 måneder uden at ændre på kost eller motion. Ikke desto mindre er det nogle af budskaberne i lægen og meditations-

læreren Charlotte Bechs foredrag i aften i Fritids-huset ved Rungsted Kyst Station.

Hun underviser i Transcendental Meditation (TM), som den indiske fysiker og yogi Maharishi Mahesh Yogi har udbredt over hele verden i løbet af de sidste 30 år.

Og de to gange tyve minutters dybe hvile, hvor den mediterende renser sindet ved hjælp af en enkel og uanstrengt teknik, skulle udover ro, mindre stress og angst også forbedre helbredet så meget, at læger videnskabeligt kan måle det. Det forklarer Charlotte Bech.

»I løbet af de sidste 25 år er der foretaget over 500 videnskabelige undersøgelser ved anerkendte forskningsinstitutioner, som bl.a. viser, at mediterende har langt færre lægebesøg og færre hospitalisindlæggelser. Meditation normaliserer ikke bare nervesystemet generelt set, men gavner også mod en

række specifikke stressrelaterede tilstande som hjertekarsygdomme, astma, søvnløshed, rygning og stof- og alkoholmisbrug,« siger Charlotte Bech.

Forsker sideløbende

Hun arbejder som nyuddannet læge på medicinsk afdeling på amtsygehuset i Gentofte, og netop koblingen mellem den flere tusinde år gamle meditationsteknik og moderne, vestlig lægevidenskab interesserer hende.

Hun er personligt uddannet af Maharishi Mahesh Yogi, og fra USA har hun flere akademiske grader inden for yoga og meditation.

Sideløbende har hun forsket i forebyggelse af sygdom.

»Hvis en patient fejler noget alvorligt som f.eks. en stor cancersvulst, skal vi læger selvfølgelig operere. Den vestlige lægevidenskab er uovertruffen både til at diagnosticere og helbrede sygdomme, også når de er i

deres sidste stadier, mens Transcendental Meditation er god til at forhindre, at sygdommene opstår og udvikler sig. Og sundhedssystemet kunne spare millioner af kroner, hvis mange flere mediterede,« siger Charlotte Bech.

Hun vurderer, at 35.000 danskere har lært Transcendental Meditation.

ijk@jp.dk

Foredrag i aften i Fritidshuset, kl. 19-21.
Vestre Stations vej 12, over for Rungsted Kyst Station
Entre 40 kr.

Mit navn er Moussa Dib Alaoui og jeg har fået stjålet mit libanesiske pas ved et indbrud. Passet bedes afleveret til adressen:

Motovana Pizsa & Grill
Morretrugade 152 - 2200 Kbh. N
eller tlf. 2814 6789 el. nærmeste politi